



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

PNL, aplicaciones, modelos, nuevos diseños, Updates, magia ...

E-book 56

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA

ÍNDICE

E-book Nro. 56 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

*No podemos evitar hallar un significado a cuanto vemos, oímos y sentimos.
No sólo somos habilidosos y creativos como comunicadores, sino también como oyentes.
Joseph O'Connor*

LA MENTE SOMÁTICA

Del libro PNL, la siguiente generación

De Robert Dilts y Judith DeLozier con Débora Bacon Dilts

Pág. 1 a 3

CUIDADOS DE FIN DE VIDA "TÁNATOS PNL"

¿Cómo acompañar integrando PNL?

Por Dra. Silvia Hojemberg - Ponencia de Mar del Plata 2018

Pág. 4 a 5

APLICANDO PNL

Las organizaciones en tiempos de crisis

Por Alicia Palombarini

Pág. 6 a 8

LA METÁFORA Y LA SALUD

Integrando mapas de sanación - segunda parte

Por Dr. Adrián Emens - Ponencia de Mar del Plata 2018

Pág. 12 a 15

PNL Y EL MODELADO DE LA EXCELENCIA PROPIA

Una mirada sobre el Rafa Nadal

Por Esteban Cuellar Hansen

Pág. 16

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

UN CUENTO BUDISTA. Relato tradicional

Pág. 17

Textuales de STEVE ANDREAS

Uno de los fundamentos básicos de la PNL es que toda nuestra experiencia consiste en una experiencia basada en lo sensorial en el momento o en representaciones internas de una experiencia basada en lo sensorial que se recuerdan del pasado o prevén el futuro. No podemos conocer el mundo directamente, solo mediante las representaciones del mundo que construimos en base a lo que percibimos mediante nuestros sentidos. Estas representaciones siempre incluirán o una o más de las siguientes modalidades de los 5 sentidos: imágenes visuales, sonidos auditivos, sensaciones kinestésicas, olores olfativos y sabores gustativos. Mientras las dos últimas modalidades son muy importantes en la selección de los alimentos, cocinar y otros contextos como la higiene personal o la elaboración de perfumes, la mayoría de nuestros pensamientos y respuestas es alguna combinación de las tres modalidades sensoriales más importantes, visual, auditiva y kinestésica.

Estas modalidades sensoriales son los bloques constructores o los "átomos" de toda nuestra experiencia. Incluso nuestras palabras y conceptualizaciones más abstractas se componen de alguna combinación de imágenes, sonidos o sensaciones. Estas modalidades se pueden combinar simultáneamente en un momento en el tiempo o se pueden combinar en una secuencia similar a un programa computacional lineal, en el que, por ejemplo, una imagen de un cantante es seguida por la canción que está cantando, seguida por nuestras sensaciones en respuesta a ese sonido. Podemos aprender cómo cambiar voluntariamente estos "átomos" de la experiencia para resolver problemas y lograr el resultado que deseamos.



LA MENTE SOMÁTICA

Del libro PNL, la siguiente generación

De Robert Dilts y Judith DeLozier con Débora Bacon Dilts

1

Soma es la palabra griega para designar el “cuerpo”.

La mente somática es la mente dentro de nuestro cuerpo. Nuestra inteligencia somática es nuestra inteligencia fundacional. No todas las criaturas poseen una mente cognitiva, pero todos los organismos vivos dependen de la mente somática para su supervivencia y su interacción eficaz con el entorno. La mente somática es nuestra mente mamífera, y la forma principal de inteligencia de los niños pequeños. Hay toda una estructura de inteligencia y sabiduría dentro del cuerpo con la que la persona puede estar sintonizada o no. Cuando estamos en contacto con nuestra mente somática, habitamos nuestros cuerpos. Esto significa que parte de nuestra conciencia descansa en el cuerpo.



Como el cuerpo solo vive y respira en el momento presente, cuando estamos conectados con nuestro conocimiento somático, parte de nuestra conciencia también está anclada en el momento presente. Mientras que nuestra atención puede dirigirse hacia la tarea que tenemos entre manos, o hacia una interacción, una actividad intelectual o cualquier otro lugar al que elijamos dirigirla, cuando nuestra atención está enraizada simultáneamente en el cuerpo, con su universo eternamente cambiante de sensaciones físicas y sentimientos, tenemos acceso a una gran riqueza de información repleta de recursos que enriquece nuestra experiencia de cualquier cosa a la que estemos atendiendo.

Cuando decimos que alguien “lo tiene todo en la cabeza” o que está “cortado del cuerpo”, esto indica una falta de acceso al rico mundo de la experiencia y la inteligencia somática. “Estar en la cabeza” generalmente significa que nuestra atención nos ha alejado de nuestra conciencia corporal en el momento presente. Esto suele ir acompañado por cierto tipo de manifestaciones físicas y emocionales: respiración superficial o acelerada, hablar rápido, tensión en los hombros, cuello y cara, emociones que tienden hacia la ansiedad, una sensación de estrés o contracción.

A la inversa, cuando estamos bien asentados en el cuerpo y en el momento presente, tendemos a estar relajados físicamente, a respirar más lenta y profundamente, a experimentar emociones que tienden hacia la paz y estados de ser en los que disponemos de recursos para mantener una alerta relajada y una gran vitalidad. Como ha señalado el líder transformacional Richard Moss, cuando el cuerpo está feliz, las emociones tienden a ser positivas y la mente se aquieta. La experiencia subjetiva de la inteligencia somática ha surgido en todas las culturas a lo largo de la historia, y se refleja lingüísticamente en una clase de palabras conocida en PNL como el “lenguaje de los órganos”. El lenguaje de los órganos hace referencia a afirmaciones aparentemente metafóricas o idiomáticas que hace la gente refiriéndose a distintas partes del cuerpo o de las funciones corporales.

Dichos como: “Tuve una intuición visceral”, “Seguí el dictado de mi corazón”, o “Lo sabía en mi corazón”, indican que partes del cuerpo distintas del cerebro poseen algún tipo de inteligencia. También podemos decir que algo nos “revuelve las tripas”, “es difícil de digerir”, “nos parte el corazón” o nos produce “cosquillas en la columna”.

Además del significado metafórico, la PNL considera que el lenguaje de los órganos a menudo es más que el simple uso de expresiones idiomáticas. Como los predicados de base sensorial (“Veo lo que dices”, “No está claro”, “Eso me dice algo”, “Hizo clic”, “Me puse en contacto con”, “Lo siento bien”, etc.), el lenguaje de los órganos a menudo refleja patrones y procesos “neurolingüísticos” más profundos que pueden ofrecernos comprensiones sobre algunas de las estructuras profundas de estas experiencias subjetivas, estructuras que exploraremos en este capítulo. Sensación sentida: la experiencia subjetiva de nuestra mente somática. Conocemos subjetivamente nuestra mente somática a través de lo que el filósofo y psicoterapeuta Eugene Gendlin llama la “sensación sentida”, que forma la base de su método de tratamiento llamado focusing.

Gendlin afirma que la interacción del organismo vivo con su entorno precede necesariamente al nivel más abstracto de conocimiento cognitivo con respecto al entorno. Según Gendlin, vivir es una interacción intrincada y ordenada con el entorno, y, como tal, el propio vivir es una especie de conocimiento. El conocimiento abstracto cognitivo es un desarrollo que ha emergido de este conocer más básico, que es la estructura profunda de nuestro proceso de pensamiento consciente.

LA MENTE SOMÁTICA

Del libro PNL, la siguiente generación

De Robert Dilts y Judith DeLozier con Débora Bacon Dilts

En otras palabras, la mente somática es la primera mente, y es la base del resto de nuestro funcionamiento mental. La calidad y efectividad de nuestra conciencia cognitiva depende en gran medida de la calidad de nuestra mente somática. Gendlin dice que nuestro conocimiento somático se afirma a sí mismo en forma de una sensación sentida subjetiva, que según él es muy diferente del “sentir” emocional. La sensación sentida es nuestra conciencia corporal del proceso continuo de la vida.

Como la sensación sentida viene de nuestra interacción viviente en el mundo, no es tan disociada o abstracta como los conceptos cognitivos, y por tanto contiene menos supresiones, distorsiones y generalizaciones. En realidad, la sensación sentida está más organizada que el pensamiento cognitivo, y tiene sus propias propiedades, que son diferentes de las de la lógica.



Es un tipo de pensamiento somático que puede ser muy preciso y más intrincado que el conocimiento cognitivo. Esta perspectiva es muy similar a la noción que propuso Milton Erickson de una “mente inconsciente” sabia e inteligente. Gendlin llegó a sus conclusiones a través de un método similar al modelamiento de la PNL. Él y una serie de compañeros suyos estudiaron miles de horas de grabaciones de sesiones de psicoterapia a fin de explorar cuál era “la diferencia que marcaba la diferencia” cuando las sesiones tenían éxito. Él observó que los clientes que tenían éxito no eran los más locuaces ni los más analíticos.

En cambio, se permitían experimentar y toleraban sentimientos vagos, difusos y poco claros —aunque fueran incómodos o dolorosos— y permitían que estos sentimientos se desplegasen en su momento y a su manera. Prestaban atención a sus sensaciones sentidas internas y corporales, por debajo de los problemas o asuntos (su “estructura profunda”). En lugar de dar vueltas en círculo en su mente, se mantenían en contacto con el flujo siempre cambiante de su experiencia, sin dejarse abrumar por sus emociones. Se ralentizaban, se tomaban tiempo para sentir sus sentimientos y escuchaban el mensaje que estaban tratando de transmitirles.

Gendlin llamó a este proceso “focusing”, y desarrolló una serie de pasos que se pueden enseñar para que los demás también aprendan a prestar atención productivamente a sus sensaciones internas. Estaba claro que, al poner la atención en el cuerpo, Gendlin intentaba llevar a la gente a acceder a lo que hemos llamado la mente somática, a lo que él se refería como “confiar en la sabiduría corporal”. En lugar de buscar soluciones únicamente con la mente cognitiva, este es un proceso en el que se invita a otras partes del sistema nervioso a revelar lo que saben y a encontrar soluciones manteniendo los sentimientos y problemas en contacto con el cuerpo.

Así, resolver asuntos complejos y difíciles implica contactar, trabajar y hablar desde nuestra sensación sentida de la vida, sutil y subyacente, que está contenida en nuestro sistema nervioso mayor. El trabajo de Gendlin va en paralelo con la visión de la PNL de tercera generación según la cual el cuerpo no es únicamente una máquina controlada por el cerebro de la cabeza. También hay un cerebro en el cuerpo. De hecho, en el cuerpo hay múltiples cerebros. Esta es una extensión importante de la parte “neuro” de la Programación Neurolingüística.

Neurogastroenterología y el cerebro del vientre

Uno de los cerebros del cuerpo recibe el nombre de cerebro entérico, o sistema nervioso entérico (entérico significa literalmente “dentro de los intestinos”), del griego enteron o “intestino”). Este sistema contiene 100 millones de neuronas, más que la médula espinal. La neurociencia moderna calcula que el sistema de nervios que rodean al intestino grueso y otros órganos digestivos del vientre tiene una sofisticación y complejidad equivalente aproximadamente a la del cerebro de un gato. De hecho, a menudo se le llama el “segundo cerebro” del cuerpo humano. A lo largo de los últimos años se han ido desvelando muchos detalles clave de cómo el sistema nervioso entérico refleja al sistema nervioso central. El doctor Michael Gershon, profesor de anatomía y biología celular del Centro Médico Presbiteriano de la Universidad de Columbia, en Nueva York, es uno de los fundadores del nuevo campo de la medicina llamado “neurogastroenterología”.

LA MENTE SOMÁTICA

Del libro PNL, la siguiente generación

De Robert Dilts y Judith DeLozier con Débora Bacon Dilts

En su libro *The Second Brain: The Scientific Basis of Gut Instinct and Groundbreaking New Understanding of Nervous Disorders of the Stomach and Intestines*, Gershon afirma que el cerebro entérico desempeña un papel muy importante en la salud y la felicidad humanas, así como en la tensión e incomodidad. Muchos desórdenes gastrointestinales, como la colitis y el síndrome del intestino irritable, tienen su origen en problemas del sistema nervioso entérico.

El papel del sistema nervioso entérico es gestionar cada aspecto de la digestión, desde el esófago hasta el estómago, el intestino delgado y el colon. Los neurogastroenterólogos también creen que se producen interacciones complejas entre el sistema nervioso entérico y el sistema inmunitario.

Neurocardiología y el cerebro del corazón

Además del cerebro ventral, también hay una creciente cantidad de investigaciones que ilustran que el corazón no se limita a bombear sangre mecánicamente. Los nuevos desarrollos en el campo de la neurocardiología están demostrando que el corazón es, de hecho, un centro de procesamiento de información altamente complejo y autoorganizado con su propio "cerebro" funcional que comunica con, e influye en, el cerebro de la cabeza a través del sistema nervioso, el sistema hormonal y otras rutas. A través de estas vías, la actividad del corazón afecta profundamente al funcionamiento cerebral y a la gran mayoría de los órganos corporales, impactando fuertemente en nuestro estado interno y, en último término, en nuestra calidad de vida. Al igual que el sistema nervioso entérico, el elaborado circuito de que dispone el corazón le permite actuar independientemente del cerebro craneal: aprender, recordar e incluso sentir sensaciones y sentimientos.

El reciente libro *Basic and Clinical Neurocardiology*, publicado por los doctores J. Andrew Armour y Jeffrey Ardell, ofrece una amplia visión general del funcionamiento del sistema nervioso intrínseco del corazón y del papel de las neuronas del sistema nervioso central y autónomo en la regulación de la función cardíaca. El doctor Armour, un pionero de la neurocardiología, ha mostrado que el corazón tiene un complejo sistema nervioso intrínseco que es lo suficientemente sofisticado como para ser calificado por derecho propio de "pequeño cerebro".

El sistema nervioso del corazón contiene en torno a 40.000 neuronas, llamadas neuritas sensorias, que detectan las hormonas y los neurotransmisores en circulación, y sienten el pulso cardíaco y los niveles de presión. El sistema nervioso del corazón traduce la información hormonal, química, y sobre el pulso y la presión en impulsos neurológicos que se envían al cerebro. Así, el corazón tiene su propio sistema nervioso intrínseco que opera y procesa información independientemente del cerebro o del sistema nervioso central.

Esto es lo que permite que un trasplante de corazón funcione. Normalmente, el corazón comunica con el cerebro a través de las fibras del nervio vago y la columna vertebral. Cuando se produce un trasplante de corazón, estas conexiones nerviosas no se restablecen durante un largo periodo de tiempo, si es que lo hacen en absoluto. No obstante, el corazón trasplantado es capaz de funcionar en su nuevo anfitrión gracias a la capacidad de su sistema nervioso intrínseco que se mantiene intacto.

El corazón tiene su propio sistema nervioso intrínseco que funciona autónomamente del cerebro. De hecho, las experiencias de muchos pacientes que han recibido corazones trasplantados ofrecen intrigantes comprensiones sobre el potencial del "cerebro del corazón" para almacenar recuerdos e influir en la conducta. Consideremos el ejemplo de un trasplante de corazón relatado por el doctor Mario Alonso Puig, especialista en cirugía general (y del aparato digestivo) durante más de veinticinco años, y experto en cirugía de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, además de miembro de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia. Tras la recuperación del paciente, este empezó a mostrar conductas inusuales. Empezó a desear comer cosas que antes no le gustaban. Descubrió que estaba obsesionado por un tipo de música que antes tampoco le gustaba, y se sentía atraído hacia lugares de los que no tenía recuerdos conscientes.

Todo era un gran misterio hasta que se investigaron los hábitos de vida del donante del corazón. Los investigadores descubrieron que las comidas que ahora el paciente anhelaba habían sido las favoritas del donante, que el donante había sido músico y tocaba la música con la que ahora se estaba obsesionando el receptor, y que los lugares a los que ahora este se sentía atraído habían sido significativos en la vida del donante. Debido a las estrictas normas de confidencialidad, anteriormente ni el paciente ni los médicos habían tenido acceso a información sobre el donante y su historia personal. Parece que, de algún modo, las preferencias se habían transferido a través del corazón del donante.

CUIDADOS DE FIN DE VIDA “TÁNATOS PNL” ¿Cómo acompañar integrando PNL?

Por Dra. Silvia Hojenberg - Ponencia de Mar del Plata 2018

La palabra “clínico” proviene de “klinos” cama, palabra que es en sí misma una metáfora, que evoca al médico sentado junto a la cama de su paciente.

Cuando nos acercamos al paciente (padeciente) que está cercano a morir, buscamos hacer rapport desde la amorosidad, desde el primer instante. Haciendo conexión utilizando los 3 sistemas representacionales. Tomar la mano del enfermo (cuando muchos temen hacerlo), “por temor a molestarlo”, acariciar sus sienes, son actos iniciales que generan rápidamente una trama de entendimiento, anclando un estado de mutua confianza, entre el enfermo y quien desde la ciencia lo acompañará humanamente hasta que su alma parta a otro plano.



Hacer contacto visual, aprendiendo y calibrando su gestualidad, son herramientas que nos permitirán acompañarlo a una muerte digna cuando ya no esté en condiciones de musitar palabra. Escucharlo, avalando el uso permanente de su criterio interno desde un primer momento, hasta el instante final.

Muchas veces se sienten enajenados, habiendo entregado su cuerpo a la ciencia y a las decisiones familiares, que hablan desde una absoluta primera posición, opinando y decidiendo según lo que ellos ya no quieren ver o sentir.

No hay recetas de cocina para un “buen morir”, por ello preguntarle al paciente ¿qué piensa?, ¿qué quiere hacer con aquello que le sucede? Es parte fundamental del principio de autonomía. Ofrecerle opciones, es un derecho ganado, aunque muchas veces ellos nos piden queelijamos el camino del procedimiento.

Frecuentemente la reactividad es una buena consejera, les permite meditar y hacer los arreglos necesarios fuera y dentro de su mente inconsciente, antes de que llegue el momento de morir.

Se transitan etapas de no aceptación y enojo, siendo emociones que como tales debemos dejar fluir como parte del proceso. Reencuadrar la experiencia que para muchos es difícil de aceptar, es una herramienta que alivia y serena. Las medidas anticipadas, saber qué quieren y qué no, respetar sus valores y creencias, que son pilares de su identidad, así como su visión de la vida y la muerte, son aspectos elementales del acompañamiento.

Saber específicamente qué quieren y cómo, es fundamental, porque seremos su canal de comunicación y acción, cuando ellos ya no estén en condiciones de hacerlo y debemos cumplir nuestro compromiso frente a una muerte digna y a las medidas anticipadas.

Trabajamos en forma cooperativa con el equipo de salud, familia y amigos. Calibrando permanentemente a todos, ya que un adecuado acuerdo y entendimiento, son la clave del éxito, poniendo el acento en la colaboración generativa, donde el todo es mayor a la suma de las partes.

La forma de ingresar a la habitación, la frase de cada mañana, el lugar donde nos paramos junto al paciente, conociendo su campo holográfico, nuestro tono de voz y el modo en que nos conectamos, son anclajes cotidianos, que refuerzan las decisiones tomadas y la confianza, cuando el rapport ha sido el adecuado.

LA DIGNIDAD, cuidando y respetando CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU, HACIENDO CAMPO A SU VOLUNTAD, son las bases que permitirán que la muerte sea tan sólo un acto de pasaje.

Giselle:

Ella tenía 28 años cuando la conocí, hacía 4 años padecía cáncer de colon, se encontraba en un estadio muy avanzado, donde las terapias que la ciencia le ofrecía eran tan sólo paliativas.

Giselle tenía un absoluto criterio interno, era sumamente proactiva. Ella decidía su momento de alta, peleaba sus derechos frente a la obra social y era el reflejo de la total resiliencia, ya que, pese a su juventud y a su pronóstico, no bajaba los brazos y le decía “sí” a la vida. Cuando estaba internada su cama era su escritorio, donde planificaba el trabajo que compartía con su novio y un emprendimiento con su hermana. Se iba de alta con jarabe de morfina, se subía a un avión, iba al río o subía la montaña para consultar un chamán.

CUIDADOS DE FIN DE VIDA “TÁNATOS PNL” ¿Cómo acompañar integrando PNL?

Por Dra. Silvia Hojenberg - Ponencia de Mar del Plata 2018

Las complicaciones eran cada vez más frecuentes y ya no podía alimentarse por boca, sin embargo, nada, ni nadie le impedía deleitarse con los alfajorcitos de maicena que le traía su tía. A pesar de eso, un día la mente y el espíritu dijeron basta, no podía sostener más esa vida llena de dolores, sin poder alimentarse, esperando a que el momento llegara, en una cama de hospital. Me pidió que la durmiera. Re encuadré, apelé a su reactividad y le pedí 48 hs, para que ambas pudiéramos meditarlo. Tuve el apoyo del comité de ética y cuando llegué el domingo el hospital estaba lleno de jóvenes y familiares, había decidido despedirse de todos y cada uno, dejando cartas y legados, dejando abierto su Facebook para quienes quisieran leer su despedida, con agradecimiento por lo vivido bien vivido, dejando paz y tranquilidad a quienes la habían acompañado en este camino.

Giselle se durmió un día, con nuestra ayuda científica, acompañada de todo nuestro amor y respeto, como humanos y profesionales a una mujer joven de la que mucho aprendimos. Nunca olvidaré, sus palabras directas, su agradecimiento respetuoso, su belleza interna y externa y su sonrisa franca. Una vez más pudimos acompañar al buen morir, en sintonía con nuestra paciente y su familia.

Simón:

Él llegó al servicio de clínica médica, derivado desde terapia intensiva “para morir junto a su familia”. Ese había sido el mensaje de los médicos terapistas. Simón había padecido un ACV hemorrágico, mientras paseaba con su esposa por Europa. Estuvo un tiempo internado en el viejo continente, hasta que tuvo las condiciones necesarias para ser trasladado a la Argentina.

Cuando lo conocimos no hablaba y tampoco movía brazos ni piernas, sin embargo, su mirada era atenta a nuestros movimientos y palabras, teníamos indicios de que aún no era el momento de la partida de Simón. A su familia le costaba comprender esto, ya que habían recibido otra información, a su vez desde su primera posición, no querían ver sufrir más a su ser amado. Frente a la situación de creencias en conflicto establecidas por el mismo equipo de salud, comenzamos a vivenciar con el grupo familiar las respuestas que diariamente nos daba Simón, obedeciendo órdenes simples y colaborando con la kinesióloga, así como con la enfermera, con quienes armamos un equipo indisoluble, la armonía, los chistes, la charla amena, la música, las fotos familiares y fundamentalmente la presencia y compañía de la esposa y los hijos de Simón, inundaban la habitación.

Reencuadramos esta etapa como una oportunidad para ellos de devolverle todo el amor y confort que él les había dado, su metaprograma poder era muy fuerte y era un líder familiar absolutamente autónomo, éste era también el momento para poder demostrarle que ellos podían solos y que su legado quedaba en buenas manos. Simón comenzó a elevar uno de sus brazos y la pierna del mismo lado, se derramaban lágrimas de emoción por sus mejillas cuando le mostraban ciertas fotos o escuchaba su música favorita. Sólo podíamos comunicarnos a través de la intensidad de su mirada, hasta que luego de 2 meses y medio de buenos y malos momentos, frente a una nueva complicación, Simón dijo “basta”, fue tan sólo calibrar un micro gesto en su mirada, decidir hacer no haciendo, (como dicen los japoneses) *wei wu wei*, era todo un desafío. El primer día reservé esa sensación para mi persona, al día siguiente percibí el mismo mensaje, lo hablé con el equipo de salud y aquellos que lo asistíamos desde hacía tanto tiempo, entendíamos la misma frase, sus ojos rezaban “basta”. Lo hablamos con Simón, con su familia y acordamos iniciar medidas proporcionadas, confort, higiene, dignidad, logrando una congruencia entre el ser, el sentir, el pensar y el hacer.

En medicina mencionamos frecuentemente las “medidas anticipadas”, todo aquello que un ser humano expresa en pleno estado de lucidez, acerca de lo que permite que se haga con su persona y lo que no permite, en caso de estar en una condición neurológica en que no pueda manifestarlo. Si bien Simón no lo había hecho por escrito, seguramente porque no imaginaba que algo así iba a ocurrirle en pleno viaje de placer, me regalaron un CD de su autoría, donde recitaba una copla muy bella en la que decía “el día en que yo me muera, quiero que me entierren mirando al sur y que me dé el viento en la cara” Simón ya nos había anticipado su voluntad, todo era cuestión de estar atentos, calibrar, ver, escuchar y sentir, de eso se trata.

Dra. Silvia Noemí Hojenberg
Médica especialista en Medicina Interna y Medicina Familiar
Trainer en PNL. Coach Ontológico

APLICANDO PNL

Las organizaciones en tiempos de crisis

Por Alicia Palombarini

1

Varios directivos de empresas, en época de crisis, sienten que están atrapados en un contexto que impiden que su organización siga evolucionando.

El contexto no lo podemos modificar, pero sin embargo podemos cambiar la perspectiva.

Esto es lo que llamamos en PNL un REENCUADRE de la situación.

SITUACIÓN

Significado A: Efectos limitantes

Se aplica reencuadre

Significado B: Efectos posibilitantes

Reencuadrar nos permite expandir nuestra percepción de una situación, percibir nuevos elementos, y de ese modo tener más recursos para poder tomar mejores decisiones y acciones. Siempre hay nuevas puertas para descubrir.

LA DIFERENCIA DE PENSAR EN RESULTADOS EN VEZ DE PROBLEMAS

¿Qué tal si tratamos de encontrar una solución que nos beneficie?

Esta simple pregunta desplaza la atención de un problema a una solución.

Supongamos que estamos en una reunión de negocios, en la cual nuestro cliente fue mal atendido por nuestro distribuidor y se puso furioso y nos amenaza con dejar de comprarnos y recurrir a la competencia.

En primer lugar, debemos establecer rapport con el cliente, poniéndonos en su lugar, comprendiendo la situación hasta que su nivel de enojo se vaya disolviendo, estableciendo sintonía y ahí aplicamos la pregunta mágica, la misma invita al diálogo y a una negociación fructífera.

A continuación, expondremos algunos elementos más que pueden ayudarnos a conseguir el éxito de nuestros objetivos.

Pensar en resultados y no en problemas

La idea de resultado es asimismo más específica y mensurable que la de objetivo. Pensar en resultados proporciona dirección y propósito a tus acciones. Mientras no sepas lo que quieres, tus acciones carecerán de sentido y tus resultados serán aleatorios. Definas o no tus objetivos, obtendrás resultados, aunque tal vez no sean los esperados. Los resultados que fijas deberán ser realistas, motivadores, realizables y ecológicos.

La buena gestión es un equilibrio entre tarea (lo que hay que hacer) y proceso (cómo hacerlo). En la carrera diaria por realizar la tarea, resulta fácil perder el sentido de la dirección a largo plazo. Sin embargo, lo más probable es que sean insuficientemente consideradas y pobremente planteadas. Costará más tiempo realizarlas, con lo que se repetirá el problema que se intentaba evitar al hacerlas con escasez de tiempo. Las tareas te acercan a los resultados y para que las mismas estén bien coordinadas y sean completas y plenamente eficaces, deben pensarse de forma estructurada. Ello no equivale a una gestión por objetivos, pero implica ciertamente gestionar "con objetivos".

Pensar en resultados incluye tres elementos:

La situación presente: dónde estás ahora

La situación deseada: dónde quieres estar

Tus recursos: cómo ir desde donde estás hasta donde quieres estar.



APLICANDO PNL

Las organizaciones en tiempos de crisis

Por Alicia Palombarini

1

Hemos hablado con muchos directivos y consultores sobre cuestiones de dirección, la falta de un pensamiento estructurado en función de los resultados es para todos ellos uno de los principales problemas de dirección. La estructura debe proceder a las tareas.

Fijar resultados, no es tan sólo algo que hacer en determinadas ocasiones, sino que constituyen toda una forma de pensar. Significa dirigirse por completo hacia aquello que deseas, es algo que te hace avanzar. Pensar en problemas es lo contrario a pensar en resultados, puesto que se concentra en lo que está mal. Por ejemplo, muchos directivos se pierden en una maraña de problemas investigando los antecedentes, el costo, las consecuencias de los problemas, así como los culpables de los mismos, pensar en resultados cambia la cuestión desde ¿Qué va mal? A ¿Qué queremos? Una vez definido el problema, pensar en resultados te lleva a las soluciones a través de un camino estructurado.

El marco "COMO SI"

Elabora en tu mente lo que generan las computadoras cuando realizan simulaciones de acontecimientos futuros posibles. Esta técnica te permite explorar el futuro con el "Supongamos que sucediera tal o cual cosa....", **¿Qué pasaría si...?**

Efectúa en tu mente simulaciones de acontecimientos futuros posibles. Se trata de algo indispensable en tu planificación del futuro, ayuda a crear el futuro que prefieras en lugar de que quedes atrapado en un presente del que desearías poder escapar. Asimismo, y dado el formato de **¿Y si...?**, nadie se siente presionado a aceptar ninguna proposición, lo cual conduce a una búsqueda constructiva.

Anímate a usar el condicional próximo. "si sucediera tal o cual cosa, estarías **entonces** dispuesto a....?" empieza a llevar un poco más allá el marco "COMO SI".

Sea cual fuere la composición de una empresa, si quieres hacer buenos negocios ha de ser un lugar donde a todas las personas se las anime a progresar hacia la complejidad, o al menos que sea un lugar donde no se dificulte el crecimiento personal. Contrariamente a lo que se suele pensar, hay muchos ejecutivos con éxito que comprenden que un "buen negocio" implica algo más que ganar dinero y que asumen la responsabilidad de hacer que sus compañías sean un motor que impulse una mejora en la calidad de vida.

Trainer Alicia Palombarini

QUE ES EL REENCUADRE?

Las personas asignamos determinados significados a los sucesos que observamos o a nuestras propias vivencias. Sin embargo esos significados dependen en gran medida de la perspectiva o encuadre desde la que los observamos. Si cambiamos la perspectiva, cambiará también el significado de ese suceso o esa vivencia; y por tanto también cambian nuestras emociones, respuestas y conductas asociadas a él. Fíjate en los significados que puede tener una tormenta:

Si estás a la intemperie, lejos de un sitio cubierto y no llevas un paraguas o un impermeable, el significado que le asignarás a esa tormenta será malo o peligroso.

Para un campesino, después de una época de sequía, seguramente signifique algo bueno.

Si has organizado una fiesta al aire libre, el significado para ti probablemente será malo.

Si estabas jugando un partido, y tu equipo estaba perdiendo. Y con la tormenta han suspendido el encuentro... quizás el significado de esa tormenta sea bueno.

En función del significado que les damos a las cosas, sentimos un determinado tipo de emociones y como consecuencia realizamos un cierto tipo de conductas.

Reencuadrar una situación consiste en cambiar la perspectiva o marco desde la que se percibe. Cuantas más perspectivas tengamos de esa situación, más información tendremos acerca de ella, y mejor podremos reinterpretarla, escogiendo para ello la perspectiva que nos sea más útil. De esta forma podremos encontrar las soluciones más adecuadas y transformar una situación adversa en algo positivo para nosotros.

"Si la vida te ofrece limones, haz con ellos limonada".

LA METÁFORA Y LA SALUD

Integrando mapas de sanación - segunda parte

Por Dr. Adrián Emens - Ponencia de Mar del Plata 2018

La Teoría cognitiva de la metáfora de Lakoff, Johnson y Reid plantea que nuestra forma de comprender el mundo es metafórica. Las metáforas impregnan nuestro lenguaje cotidiano. No son meros recursos retórico-poéticos, sino verdaderas herramientas del pensamiento, ya que estructuran nuestro pensamiento y condicionan nuestras percepciones e interpretaciones.

Las metáforas nos permiten comprender, expresar y comunicar conceptos más abstractos y de terrenos más desconocidos en términos de otros dominios más simples, concretos, conocidos, más cercanos a nuestra experiencia sensorial.



Son herramientas valiosísimas a la hora de explicar procedimientos diagnósticos y terapéuticos. Basta con adentrarnos en el mapa de nuestro paciente y construir metáforas isomórficas con sus "actores y escenarios internos" para captar rápida y efectivamente la atención y el compromiso de nuestro paciente. Recuerdo como ejemplo, el caso de un paciente arquitecto que presentaba una obstrucción en una de sus arterias coronarias y era preciso efectuarle una angioplastia coronaria (procedimiento que consiste en colocar un catéter dentro de sus arterias coronarias e insuflar un globito en su interior, a nivel de la obstrucción, con el objeto de destaparla, para luego colocar un dispositivo metálico que la mantenga abierta, llamado stent). Existía, la probabilidad de que, a consecuencia del procedimiento, una rama colateral que se originaba al mismo nivel de la obstrucción a destapar, se ocluyera, pero esto sin implicar un riesgo significativo.

Este era un riesgo a correr, ante el beneficio de destapar la obstrucción principal. Algo que parece complejo a primera vista y que si no se comunicaba bien podía sorprenderlo luego del procedimiento, con consecuencias imprevistas para la relación médico, pudo ser zanjado gracias a una explicación metafórica: "A Ud. que es arquitecto puede que le sea fácil imaginarse que sus arterias coronarias son como grandes pasillos de distribución para su corazón, que aseguran la circulación de la sangre.

Uno de ellos está parcialmente derrumbado y justo a ese nivel hay una pequeña abertura de poca importancia. El hecho es que para desobstruir ese pasillo hay que colocar un andamio (stent) a ese nivel con el riesgo a correr de que obstruya esa abertura pero que asegurará que el pasillo se mantenga con libre circulación". Suena distinto. ¿Que les parece? Calibrando me di cuenta de que el mensaje había sido comunicado con éxito. Solo quedaba colocar el andamio.

Metáforas para pensar la Medicina

Para los lingüistas existen *metáforas estructurales* y *metáforas subsidiarias*. Las metáforas estructurales aportan la raíz conceptual común para la comprensión de un tema y nos permiten comprender las metáforas subsidiarias, porque estas remiten a una metáfora estructural más conocida.

Podemos *pensar la Medicina* de diferente formas:

Como un arte: Implica un ejecutor activo (profesional) sobre un sustrato pasivo (paciente). El paciente pasa a ser un lienzo o un mármol en las manos e instrumentos del profesional-artista. Esto puede favorecer el narcisismo médico y la patología de la broncemia)

Relación médico paciente como mecánico automóvil: se corre el riesgo de deshumanizar la relación y favorece los procedimientos quirúrgicos e intervencionistas en general.

Un sacerdocio.

Un *espacio de encuentro* entre un ser sufriente y otro que pretende ayudarlo.

Una *Guerra* (la metáfora bélica): "La lucha contra la enfermedad": es la metáfora estructural imperante en el modelo biomédico clásico occidental. Se les otorga una entidad independiente a los fenómenos patológicos, atribuyéndoles características de entidades de vida propia. Las enfermedades pasan a ser enemigos a combatir y erradicar, y hasta adquieren cualidades humanas como intencionalidad, temple, agresividad, genio, etc. Se consideran a los tratamientos como armas, se habla de *arsenal terapéutico*, *dosis de ataque*, *exéresis radical*, *maniobras intervencionistas*.

LA METÁFORA Y LA SALUD

Integrando mapas de sanación - segunda parte

Por Dr. Adrián Emens - Ponencia de Mar del Plata 2018

El profesional de la Salud se convierte en un *experto militar* que lucha contra eso que es la enfermedad en su paciente, enfrenta *enemigos poderosos*, comparte un *mismo ejército* con otros colegas y esto genera motivación y camaradería.

En este escenario bélico, el paciente y su cuerpo asumen un rol totalmente pasivo ya que se convierten en el *campo de batalla* entre los médicos y la enfermedad. Se asumen pérdidas razonables como *daños colaterales*.

***La Salud como equilibrio y la sanación como reequilibrio.
Una metáfora superadora.***



Podemos pensar a la salud como un equilibrio dinámico que mantenemos internamente y con el medio ambiente.

Somos quienes mejor conocemos nuestro cuerpo, porque lo conocemos desde adentro y por lo tanto somos los principales responsables de atender nuestra salud.

Nuestro cuerpo tiene un poder sanador natural, que podemos potenciar el cual puede requerir distintos grados de ayuda externa profesional.

Siempre estamos sanos en cierta medida (siempre conservamos cierto grado de equilibrio, no estamos totalmente enfermos cuando enfermamos).

La enfermedad indica un desequilibrio en alguno de nuestros niveles, y es a la vez, una invitación a buscar un nuevo equilibrio.

La sanación implica un reequilibrio a un nivel superior, lo que significa que hemos evolucionado, superando las vulnerabilidades que teníamos en el nivel inferior.

Sanar como un proceso creativo

Algunos investigadores afirman que tenemos entre 50000 y 70000 pensamientos diarios y que el 90 % de estos son los mismos que teníamos el día anterior y el previo y el previo. Esto quiere decir que hoy estamos siendo básicamente quienes venimos siendo hasta ahora. Si nuestros pensamientos de hoy son los mismos, nuestras emociones, sentimientos decisiones y acciones serán también virtualmente los mismos, nuestra realidad será la misma, nuestro estado del ser, el mismo y por ende, nuestro estado de salud, el mismo. Vivimos el 95 % de nuestro tiempo en piloto automático, en un estado de consciencia que podríamos llamar ordinaria, apegada nuestra realidad sensorial externa e interna (cuerpo) y a la temporalidad, movidos por nuestras creencias y nuestros pensamientos repetitivos, repitiendo guiones bien aprendidos sobre nosotros mismos y sobre los demás, rumiando pasados ya pisados y anticipando futuros inciertos. Esto tiene su correlato en nuestro cerebro, con la activación de lo que los neurocientíficos llaman la red neuronal por defecto. Los estados de estrés potencian estos mecanismos.

Joe Dispenza afirma que, para sanar, tenemos que reinventarnos. Este proceso, que podemos iniciar hoy mismo, comienza elevando nuestro nivel de consciencia, desactivando nuestra red neuronal por defecto, responsable del piloto automático, desapegándonos del entorno sensorial, del cuerpo y el tiempo, activando el poder creativo de nuestra corteza prefrontal (esa zona de nuestra corteza cerebral típicamente humana responsable de nuestras funciones mentales superiores, entre ellas nuestra imaginación creativa). De esta manera podemos empezar a cambiar nuestro estado del ser (nuestra experiencia subjetiva) y crear una nueva realidad en nuestro cuerpo y nuestro entorno.

Este proceso creativo involucra la participación de ambos hemisferios cerebrales y de nuestras tres mentes (del modelo de Stephen Gilligan):

Para cambiar, comenzamos generando y sosteniendo, desde nuestra mente cognitiva, *una* intención clara y resonante de sanar.

Para poder llevar la "semilla" de nuestra intención a nuestro cuerpo, donde habita nuestra mente somática(inconsciente) y donde residen los programas automáticos que sostienen nuestro actual estado del ser, y poder modificar el sistema operativo de nuestro cuerpo que es nuestro Sistema Nervioso Autónomo, necesitamos atravesar la barrera que nos impone nuestra mente analítica y que opera en el límite entre nuestras mentes consciente e inconscientes.

LA METÁFORA Y LA SALUD

Integrando mapas de sanación - segunda parte

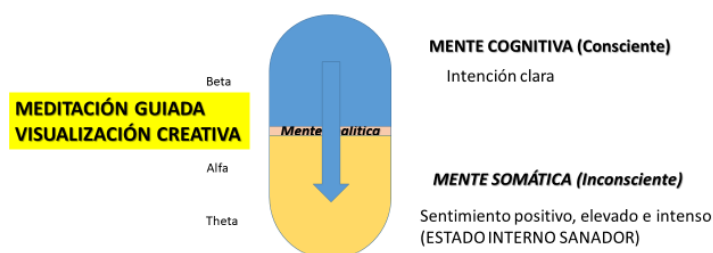
Por Dr. Adrián Emens - Ponencia de Mar del Plata 2018

La meditación es una herramienta muy efectiva para atravesar esta barrera.

A medida que el cuerpo y la mente se relajan y la frecuencia de nuestras ondas cerebrales disminuye (pasando de un predominio de ondas beta con foco externo, característico de nuestra mente pensante cotidiana a un patrón más coherente de ondas alfa y theta, con foco interno) y nos libramos de las limitaciones de nuestra mente analítica (apegada a la sensorialidad, al entorno y al tiempo), podemos activar el enorme poder creativo de nuestra imaginación, propiciando la actividad de nuestro hemisferio derecho a través de la visualización creativa y la utilización del lenguaje metafórico (metáforas de equilibrio)

Y para que nuestra intención, que logró llegar a nuestra mente inconsciente somática, pueda germinar en suelo fértil, necesitamos generar y sostener un *estado interno sanador* (el cuerpo sabe cómo hacerlo). Para ello, tanto Joe Dispenza como los investigadores del Hearth Math Institute coinciden que es clave manifestar un sentimiento positivo, de elevada vibración (tales como la gratitud, la compasión, el amor incondicional, el amor por la vida, el aprecio) y lo suficientemente intenso para movilizar nuestra química y sistemas energéticos corporales sanadores. También es fundamental asumir el sentimiento de la intención ya cumplida, como sostiene Gregg Braden.

Sanar como proceso creativo



En la década de los 90, el radioterapeuta y oncólogo estadounidense Carl Simonton propuso un novedoso (y muy controvertido para la sociedad científica de la época) método para tratar el cáncer, basado en técnicas de relajación y visualización creativa. Partiendo del conocimiento científico de que nuestro sistema inmune, entre sus funciones, se ocupa de eliminar las células cancerosas que se producen diariamente en nuestro cuerpo y que esta función la ejercen particularmente cierto tipo de glóbulos blancos llamados linfocitos T y células asesinas naturales. Simonton propuso a sus pacientes visualizar en sus meditaciones a estas células asesinas como si fueran pacmans que se comían a las células cancerosas. Esto, que en principio parecería ser muy efectivo, produjo efectos colaterales en otros órganos de sus pacientes. La metáfora bélica planteada propiciaba además una química de estrés que deprimía aún más el sistema inmune, contrariamente al efecto buscado.

Un modelo ecológico para el cáncer.

Más recientemente, en el 2006, dos médicos y trainers en PNL japoneses, los Dres. Masaki Kono e Hiromi Tamaki, de Osaka e Hiroshima respectivamente, crean NLP Medics Japan, una institución avocada a la aplicación de técnicas de PNL a la práctica médica. Dentro de sus protocolos, diseñaron una metodología de trabajo utilizando metáforas, meditaciones guiadas y visualización creativa, planteando una diferencia superadora respecto al modelo de Simonton.

Basándonos en su modelo de trabajo con el cancer, hemos adoptado, reformulado y ampliado el protocolo original de los Dres. Kono y Tamaki, para ser empleado en nuestros pacientes. Aclaramos también que, en consonancia con nuestra mirada integrativa de la Medicina, este protocolo corre paralelo a otros tratamientos clásico recibidos por los pacientes según cada caso.

Paso 1: Crear un MAPA compartido: implica que el médico se tome un tiempo para explicar y compartir con el paciente, algunos presupuestos de su enfermedad y del proceso de sanación, lo que actúa a manera de mapa compartido y sembrado, aportando datos para incubar por parte del paciente, entre los que figuran:

LA METÁFORA Y LA SALUD

Integrando mapas de sanación - segunda parte

Por Dr. Adrián Emens - Ponencia de Mar del Plata 2018

El cáncer no es un enemigo externo. Surge de las propias células del paciente que se transforman.

Normalmente, como ya dijimos, estas células son eliminadas por nuestro sistema inmune equilibrado, no pasando a mayores. El cáncer entonces aparece como consecuencia de un desbalance en nuestro sistema Inmune. Este desbalance es debido a cambios en el entorno de nuestras células (y por ende en nuestro sistema nervioso, hormonas, nutrición, etc.)

Paso 2: Visualización creativa (Reequilibrio):

Relajación y trance creativo.

Representación y elaboración metafórica del conflicto y la solución.

Aquí los médicos japoneses proponen la metáfora de las vaquitas pastando. El pasto representa las células tumorales y las vaquitas, las células de nuestro sistema inmune. Hasta aquí se parece bastante a la propuesta de Simonton. La diferencia clave radica en que las vaquitas se alimentan de ese pasto, lo metabolizan, excretan los residuos y con ellos abonan el suelo, favoreciendo el crecimiento de un pasto más sano. El problema, en este relato metafórico es que, cuando aparece el cáncer, hay un número insuficiente de vaquitas y pudiendo entonces traer más con nuestra imaginación. Así queda planteada la metáfora de reequilibrio (metáfora sanadora), la que a su vez implica una recirculación ecológica y armónica de la energía (que Simonton no consideró)

Sensorialización.

Sentimiento positivo, elevado y resonante

Repetición frecuente del proceso.

Paso 3: Chequeo (y cambio) de Creencias

La práctica regular de estas meditaciones guiadas va sucedida de un trabajo consciente, que implica un inventario de sus creencias sobre la salud y la enfermedad, invitándolos a replantearlas con los nuevos descubrimientos e intuiciones luego del trabajo creativo.

A estos tres pasos anteriores les hemos agregado en nuestro rediseño

Paso 4 : Una nueva identidad:

El cambio de las creencias fundamentales que sostenían el estado previo de desequilibrio, crea una nueva identidad, cuya mejor manera de ser expresada, siguiendo lo propuesto por el mismo Robert Dilts, es a través de una metáfora de identidad, la que estimulamos a que se exprese a través de distintos canales de representación (imágenes, verbalización, narrativa, corporalmente) y artísticamente.

Paso 5: Abrazando la nueva identidad:

Para consolidar en el cuerpo (Integración somática) esta nueva identidad proponemos ejercicios de señalización ideomotora, como nos que utiliza el Dr. Jeffrey Zeig en su trabajo con enfermedades psicósomáticas e hipnosis.

Paso 6: Tejiendo Redes de Sanación

En temas de Salud, las redes de contención y asistencia son herramientas poderosas para sostener los procesos sanadores. Es clave crear y sostener una fuerte perspectiva "nosotros" (Cuarta posición perceptual). Aquí es donde entra en juego la activación de la Mente de Campo para activar recursos que puedan ser compartidos por el grupo, multiplicando y potenciando el poder sanador. Por ello, nuestro trabajo converge hacia la integración grupal, permitiendo la circulación fluida de información y energía entre sus integrantes, familia, comunidad y con el equipo de salud (y el campo mayor).

Conclusiones

La aplicación de herramientas de la PNL en el ámbito de la Salud es factible, costo-efectiva, sustentable, dotando al profesional de la salud de recursos eminentemente prácticos, poderosos, rápidos y efectivos, que, con el entrenamiento adecuado, puede utilizar con sus pacientes en el ámbito de la consulta, en tiempos para su práctica, e incluso aplicar consigo mismo, preservando su propia ecología (cuidando al que cuida) y permitiendo vislumbrar una Medicina más INTEGRATIVA y sobre todo, más HUMANA.

Dr. Adrián Emens. Médico cardiólogo.
Trainer en PNL. Coach Ontológico

PNL Y EL MODELADO DE LA EXCELENCIA PROPIA

Una mirada sobre el Rafa Nadal

Por Esteban Cuellar Hansen

La PNL es el estudio de la Excelencia.

Es una actitud de aprendizaje, curiosidad y respeto por hacer las cosas cotidianas, cada día un poco mejor. En los últimos 30 años La Pnl ha desarrollado herramientas y técnicas para el cambio y la mejora comportamental, sobre todo para descubrir lo que constituye la excelencia. En particular, encontrar el código de la misma, su esencia. La diferencia que marca la diferencia, de manera que pueda ser descubierta y codificada.

Durante años he modelado a otros y he aprendido algo de cada uno de ellos, pero quizás lo más interesante sea modelarse a uno mismo, encontrar los talentos y definir objetivos y acciones para desarrollar lo que nos ha dado la naturaleza, es obvio decir que los resultados serán muy poderosos.



Según Sue Knight, en su libro “PNL en el Trabajo, la esencia de la excelencia”, la Programación Neuro-lingüística es un proceso de modelado de patrones conscientes e inconscientes que son únicos para cada uno de nosotros en el sentido de desarrollar nuestro mayor potencial.

Según Sue, la terapia provocativa reta a tu cliente “provocándole” pero con el objetivo de fomentar su aprendizaje y conciencia de su situación para mejorarla. ¿Cómo lo hace? Es lógico que como todo trainer que se precie, es una gestora avanzada de su propio estado emocional.

Al igual que Richard Bandler, que también modeló a Frank Farrelly, en cuanto a la provocación en terapia y frente a sus audiencias, accede al estado “riente o cómico”, y todo fluye a través de él. Pero nos aconseja también provocar con temas como el sexo, el dinero o la muerte. Pero como todo maestro del humor, detrás del coaching con humor, Sue, nos tenía preparado el plato fuerte: “El Modelado de la Excelencia Propia”, un tema esencial para el que tenga la red de captación lo suficientemente sutil.

¿Qué es la esencia de la formación de Sue, y cómo modela ella su propia Excelencia?

La PNL quizás sea un acrónimo, tres palabras unidas por puntos, pero PNelear, el proceso de verbo de PNL en acción es: el estudio, en tiempo real, de lo que funciona en cada momento en un proceso de acción hacia un objetivo, especialmente lo que funciona mejor.

La PNL se origina en la Universidad de California, mientras Richard Bandler Matemático, Informático y terapeuta gestáltico, asistía a la clase de Lingüística, en la facultad de Psicología, impartida por el Doctor John Grinder sobre Lingüística Transformacional Generativa (Chomsky). Más tarde Bandler, ya siendo Doctor en Psicología y co creador de la PNL, diseñó técnicas y modelos para mejorar el funcionamiento del cerebro en el aprendizaje, y le llamaron NLP.

Una de las personas que me parece un modelador de sí mismo y de su propia excelencia es Rafa Nadal, y lo pienso así, porque cuando lo oyes hablar, describe conscientemente y con todo detalle, los procesos inconscientes, de atención, del darse cuenta, de analizar la complejidad de detalles de sí mismo en la pista, del adversario, así como del juego y la estrategia en juego.

La PNL significa Programación Neurolingüística, en inglés NLP, Neurolinguistic Programing. A mí me gusta más el orden de las letras en inglés, ya que la fuente, el origen, de la L y de la P viene primero de la “N” neuro, puesto que todos los procesos Lingüísticos o cualquier tipo de Programación en el cerebro, de estrategias o pensamientos, empiezan en la estructura neurológica. El lenguaje es la descripción de la experiencia, el eco y la resonancia de procesos de percepción y modelado de la misma. El primer libro de Bandler y Grinder trataba sobre el Lenguaje matemáticamente organizado para su aplicación en la terapia.

¿Qué es la N, y la L y la P a parte de ser un modelo de comunicación efectivo y de psicología de última generación?

“La PNL es una forma que tenemos de enseñar a la gente a conducir su propio autobús”
Richard Bandler, co creador de la NLP o PNL

PNL Y EL MODELADO DE LA EXCELENCIA PROPIA

Una mirada sobre el Rafa Nadal

Por Esteban Cuellar Hansen

16

Neuro se refiere al cerebro y a la fisiología. Podemos percibir y auto percibirnos de tres formas Visualmente, Auditivamente y Sentir las sensaciones que nos indican si vamos bien o mal, intuir o tener una corazonada sobre lo que es mejor para nosotros en cada momento, en función del objetivo y la evidencia de que lo estamos alcanzando, o que hacer para alcanzarlo, así como también saber cuál es la evidencia para que una vez alcanzado éste se pueda ir hacia otro objetivo.

En cuanto al término Lingüístico, hace solamente 3700 años que inventamos el abecedario y desde ese momento hemos desarrollado la capacidad de expresar lo que hay en nuestro cerebro, o lo que observamos ahí fuera y que pasa dentro de él, a través de palabras, frases, diálogo interior y descripciones hacia el exterior, preguntas o presuposiciones.

El lenguaje es muy poderoso porque no solo es descriptivo sino también generativo, nos permite creer y crear mientras lo utilizamos. Es el eco de la experiencia pero es mucho más que eso.

La Programación significa que para alcanzar nuestro mayor potencial debemos organizar nuestra experiencia en cierta forma, ya sea que lo hagamos inconscientemente derivado de la experiencia o que lo hagamos conscientemente mediante un proceso de repetición y entrenamiento. Yo me he acercado y he modelado a algunos deportistas de élite para comprobar la eficacia de la PNL pero con la intención de volver a traer la experiencia a la teoría igual que hacían los griegos, que daban prioridad a la experiencia y a los relatos. Eso fue anterior al abecedario y al desarrollo de la racionalidad y las teorías.

En unas declaraciones que hacía Rafa Nadal, después de un partido en el O2 de Londres, y como número uno blindado hasta final de 2013, decía ante la pregunta de qué diferencia hay para él entre jugar en pista dura o en tierra, su respuesta ante la pregunta fue que son muchas las diferencias, y que es mucho más fácil para él jugar en tierra. La pregunta obviamente le hizo reaccionar. Pero a diferencia de un pez que vive en el agua y no se pregunta, ni analiza el porqué de vive allí... Rafa evalúa y reflexiona con todo detalle su propio "hacer" en la pista y las diferencias que marcan la diferencia. Desde muy joven su Tío Toni le ha hecho preguntas, y ha sido crítico con él, pero fomentando el pensar, el reflexionar, con el objetivo de aprender del error y mejorar.

Y Rafa hizo lo siguiente.

Paso número 1

Miró hacia arriba y hacia la izquierda. Según la PNL cuando una persona mira arriba y a la izquierda (imagen recordada) o a la derecha (imagen construida) mientras piensa es porque está accediendo a una representación visual interna. El ejemplo caso de que se analice a sí mismo es probable, que se está viendo a sí mismo en tierra o en pista dura. Según la PNL se puede estar asociado (desde sí mismo) o disociado (viéndose a sí mismo en una película o una foto). Por cómo se expresa cuando habla, intuyo y analizo, comparo y veo diferencias según lo que he modelado en los últimos años mediante citas textuales y ruedas de prensa.

En PNL decimos que una persona está más especializada en el modo visual, auditivo o kinestésico. En realidad las personas usamos los tres modos representativos, pero cada persona se especializa en uno más que en otro según sus necesidades, forma de ser, y entorno o nicho donde suele hacer lo que hace. Yo encasillo a Rafa en el modo "kinestésico y auditivo predominantemente", pero eso no omite el visual ya que para que la mayoría de las sensaciones se expresen, en este caso es necesario verse antes de sentirse, no omitiendo la importancia de oírla o sentirla, y que todo eso sea congruente con las expectativas del juego y del momento del mismo, etc.

Paso número 2

Literalmente dijo algo así: "En tierra puedes anticipar los golpes porque tienes más opciones, oyes mejor la pelota, y sientes mejor la bola en la raqueta. Puedes correr más, llegar más rápido, y sentir más el juego en general". Lo que dijo se explica así: primero visual asociado (en tu cuerpo viendo a través de tus ojos) o disociado (viéndote, recordando, a ti mismo corriendo en la pista roja), y desde ahí accediendo a recuerdos kinestésicos y auditivos que le confirman que se siente mejor en pista. Sobre la pista dura dijo que estás más determinado a lo que haga la pelota, y que sólo puedes echarte hacia delante e intentar golpear la bola dentro, lo mejor que puedas.

Hace un par de años en mi segundo libro estuve ya analizando sus estrategias pero cada día que pasa Rafa hace más descripciones y de mayor claridad, de su modo de representarse la realidad y la de su juego, sobre todo en la forma de describirlo con todo detalle.

PNL Y EL MODELADO DE LA EXCELENCIA PROPIA

Una mirada sobre el Rafa Nadal

Por Esteban Cuellar Hansen

Lo explico simplemente para demostrar cómo podemos decodificar sobre citas textuales el modo de representar internamente una experiencia, con la tecnología de modelado por sistemas representacionales y submodalidades interiores de la PNL (Bandler y Grinder), y con la finalidad de poder ser más conscientes y reproducir lo que hacemos bien en el contexto y momento adecuado, para mejorar nuestros resultados en la vida y en las situaciones que para nosotros son importantes en general:

Quizás otro jugador a quién le vaya mejor jugar en pista haría una descripción diferente y ensalzaría mejor las cualidades de la pista dura. Quizás si fuera más visual podría ver mejor la pelota, o anticiparla en otros niveles jugando con la velocidad de la bola en lugar de la anticipación. Pero lo que me interesa de Nadal es el hecho de que tiene muy desarrollada la autopercepción y analiza o auto modela con todo detalle su juego, además de seguir mejorando su juego y sus resultados cada día. Para Rafa el secreto para ser número uno es: "Ser capaz de lidiar cada día con miedos y altibajos psicológicos" (Mi historia: Rafa Nadal, por John Carlin). Mi opinión es que este análisis de uno mismo lo vas controlando más con la edad, pero para mí lo que marca la diferencia de la fuerza mental de Rafa es el hecho de controlar sus miedos y altibajos, también el hecho de ser capaz analizar su propio proceso de excelencia con tanto detalle, esas dos habilidades son muy importantes, pero hay una característica de la fuerza mental de Rafa que tiene un componente supongo innato, y que también la tiene Jorge Lorenzo, Bicampeón de Moto GP y otros muchos deportistas a quienes he modelado y que son número uno o aspiran a ello.

Todos debemos tener esta cualidad porque todos hemos sido depredadores en algún momento de nuestra historia. Para mí un campeón mundial ha de tener la actitud de "querer ganar cueste lo que cueste". Cuando hablamos de deporte y juegos de competición desde lo que yo analizo y observo eso se traduce en "ser muy persistente con querer doblegar al otro, pase lo que pase". Y esta habilidad, algunos la considerarán innata, es obvio que lo es, pero también para mí se puede entrenar y habrá que entrenarla. Como dice Toni Nadal, su tío: "Nuestro deber es mejorar lo que nos ha dado la naturaleza".

Pienso que "la decisión de ganar, cueste lo que cueste, y pase lo que pase, y conseguir machacar al contrario físicamente y psicológicamente es una decisión y una actitud y también se puede aprender". En la escuela de Chicho Lorenzo, en Mallorca, con la que colaboro en algunas ocasiones, tienen bien claro el nombre de esa actitud, tanto para el entrenamiento como para la carrera, y la denominan "Actitud Espartana". Toni Nadal en su libro nos habla de "Aquiles" y dice que: "A diferencia de la espada, actualmente se golpea con la raqueta". Con respecto al modelado propio es obvio que Nadal es un ejemplo, ya que lo hace muy bien. Como me dijo una vez su tío, cuando le dije de Modelar a Nadal y enseñar sus estrategias a otros jugadores: – Nadal es Nadal!. Y tiene razón. Tú puedes modelar a Nadal para un Modelado simple, por ejemplo: – ¿qué haría Rafael o Rafel (como le llama su tío) en esta situación?, y hacerlo tú, – ¡Se iría a entrenar!, y tú irte a trabajar en lugar de ir con los amigos. Pero lo más genuino, y quizás lo que tiene un mayor potencial de desarrollo es modelarte a ti mismo. Descubrir tu talento, el área donde te quieres desarrollar, tus objetivos y tu sistema neurológico dominante, y el orden (visual + auditivo + kinestésico), descubrir en qué orden hacer lo que tienes que hacer para hacerlo y conseguir el resultado que buscas que dependerá de pequeños detalles, de la gestión de las demoras y de cómo y cuanto aprendas del error y de los demás. Luego, a la hora de autoevaluar, será interesante desarrollar la habilidad de autoconciencia, autoanálisis y descubrir cómo ir mejorando tú mismo según tu propio modelo y tus objetivos.

Sue, en su libro, sigue haciendo descripciones sobre cómo modelar la propia excelencia, y no la ajena, aunque no viene mal empezar por la ajena, y luego ir hacia la propia (como hacen los niños o como he hecho yo con Nadal o Leonardo da Vinci o Tony Robbins, Bandler u otros a quienes he modelado: de uno he aprendido a visualizar y a hacer dibujos para facilitar el aprendizaje de mis alumnos, de otro he perdido el miedo al trabajo y al esfuerzo, así como a entrar en estados de excelencia para hacer lo que es importante hacer). Podemos desempaquetar el código de nuestra propia excelencia, y no sólo de los elementos conscientes sino especialmente de los inconscientes, de manera que, en primer lugar, aprendamos cómo hacemos lo que hacemos y en segundo lugar, eso nos permitirá hacer lo que realmente queremos conseguir y anhelamos.

La pregunta entonces podría ser: ¿Cuáles son tus talentos y qué habilidades quieres desarrollar?

Esteban Cuéllar Hansen
Director Excel Trainer de PNL

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

UN CUENTO BUDISTA

Relato tradicional

17

El budismo es una filosofía que nació hace más de 2 mil años atrás en la India.

La no violencia, la gentileza, la paz, la conciencia plena, el amor, la tolerancia y la compasión son algunos de los principios que la han mantenido a lo largo del tiempo.

Los cuentos y leyendas son una manera en que estas enseñanzas han permanecido "vivas" y se han transmitido de generación en generación a lo largo del tiempo y los países.

Este relato de Buda te ayudará a encontrar un respiro cada vez que necesites paz y armonía, tanto a tu alrededor como dentro de ti, y te recordará lo importante que es no perder el eje y vivir con plenitud cada momento.



Se trata de una parábola antigua. Y debe ser muy antigua porque en aquellos días Tara, que para el budismo es la «madre de la liberación» y representa las virtudes del éxito en el trabajo y en las hazañas, acostumbraba a vivir en la tierra.

Entonces, un día, un viejo campesino fue a verle y le dijo:

— Mira, tú debes ser Tara y debes haber creado el mundo, pero hay una cosa que tengo que decirte: No eres un campesino, no conoces ni siquiera el ABC de la agricultura. Tienes algo que aprender.

Tara dijo:

— ¿Cuál es tu consejo?

El granjero dijo:

— Dame un año y déjame que las cosas se hagan como yo quiero y veamos qué pasa. La pobreza no existirá más.

Tara aceptó y le concedió al campesino un año.

Naturalmente pidió lo mejor y solo lo mejor: ni tormentas, ni ventarrones, ni peligros para el grano. Todo confortable, cómodo y él era muy feliz. El trigo crecía altísimo. Cuando quería sol, había sol; cuando quería lluvia, había tanta lluvia como hiciera falta. Este año todo fue perfecto, matemáticamente perfecto. El trigo crecía tan alto que el granjero fue a ver a Tara y le dijo:

— ¡Mira! Esta vez tendremos tanto grano que si la gente no trabaja en diez años, aún así tendremos comida suficiente.

Pero cuando se recogieron los granos estaban vacíos. El granjero se sorprendió

Entonces fue y le preguntó a Tara:

— ¿Qué pasó, qué error hubo?

Tara dijo:

— Como no hubo desafío, no hubo conflicto, ni fricción, como tú evitaste todo lo que era malo, el trigo se volvió impotente. Un poco de lucha es imprescindible. Las tormentas, los truenos, los relámpagos, son necesarios, porque sacuden el alma dentro del trigo. La noche es tan necesaria como el día y los días de tristeza son tan esenciales como los días de felicidad. A esto se le llama entendimiento.

Entendiendo este secreto descubrirás cuán grande es la belleza de la vida, cuánta riqueza llueve sobre ti en todo momento, dejando de sentirte miserable porque las cosas no van de acuerdo con tus deseos.

